

зрения. Это говорит о недостаточном знании и понимании данного профилактического средства в проблеме здоровья зрительной системы и ориентация обучающихся на дефицитарность валеоустановок в данной сфере.

Проведённое исследование позволяет сделать некоторые выводы.

Во-первых, проблем с органами зрения у современного человека достаточно много, также как и самих заболеваний, количество которых в дальнейшем, по-видимому, будет только возрастать.

Во-вторых, наиболее эффективным средством поддержания здоровья зрительной системы на индивидуальном уровне является профилактика.

В-третьих, любая профилактика предполагает понимание, осознание и собственную активность человека (в нашем случае – конкретные действия по нивелированию зрительных нагрузок).

В-четвёртых, студенты, даже испытывающие неудобства и проблемы, связаны с неполноценным зрением, в основе поведенческих паттернов не ориентированы на собственные усилия в данном направлении. Различным сторонам профилактики зрения они придают небольшое значение, хотя образ жизни у многих далёк от здорового.

Библиографический список

1. Офтальмология [Электронный ресурс] / Алексеев В.Н., Астахов Ю.С., Басинский С.Н. и др. / под ред. Е.А. Егорова. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 240 с. URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970414774>

2. Упражнения для укрепления мышц глаз при астигматизме [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ochkov.net/wiki/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshc-glaz-pri-astigmatizme>

УДК 371

Бак. И.В. Прохоров
Рук. Е.В. Бельских
УГЛТУ, Екатеринбург

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

Малоподвижный образ жизни – самая актуальная проблема современности, «молодеющая» год от года. Эволюция всего живого и человека в том числе, продолжаясь миллионы лет, сопровождалась постоянным движением. Человек был просто обречен на гибель, если терял способность двигаться. Однако эволюционное прошлое в современном цивилизованном мире пришло в явное противоречие с социальным настоящим, и то, чем се-

бя окружил человек, не соответствует его естественному образу жизни. Процесс социально-технических изменений происходит гораздо быстрее приспособительных биологических возможностей человека.

В современном мире нам трудно себя представить даже без таких вещей нашего прогресса, как лифт и автомобиль. Если обратиться к истории, то лифт существовал ещё при Нероне. Стоя на деревянной площадке, которую за канаты подтягивали рабы, он поднимался в свои покои. Без автомобиля вообще невозможно представить нашу жизнь. Подобных завоеваний современной цивилизации, избавивших человека от физических нагрузок, множество, но именно они привели его к малоподвижному образу жизни.

Ещё Гораций, мудрец и поэт, написал: «Если не бегаешь, пока здоров, станешь бегать, когда заболеешь». Авиценна, великий врачеватель Средневековья, тоже предупреждал: «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений». И какую ёмкую, замечательную формулу вывел ещё Аристотель: «Жизнь требует движения».*

Человеку умственного труда по характеру работы приходится пребывать в состоянии относительной неподвижности в течение всего рабочего времени. Зачастую такой человек, вернувшись вечером домой на автомобиле, поднявшись на лифте, дома отдаёт предпочтение телевизору, а не прогулке в парке или занятиям на стадионе. Довольно много профессий, вынуждающих людей в течение рабочего времени вести малоподвижный образ жизни. Например, лётчики, водители транспортных средств, проектировщики, рабочие, целый день стоящие у конвейера, рабочие сборочных цехов. Рабочие у конвейера делают много движений руками, прилагают большие усилия, но в целом их организм находится в состоянии относительной неподвижности, так как многие мышцы вообще не выполняют работы. Нередко профессия изменяет внешность человека, воздействуя и на его физиологические системы, внутренние органы. В итоге получается, что общество тратит колоссальные средства на то, чтобы дать человеку образование и потом получить от него профессиональную отдачу, а он, достигнув зачастую сорока лет, становится слабо- или нетрудоспособным. Выход из этой ситуации один: физические упражнения, физическая культура и спорт.

Проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни, проявились особенно ярко в XXI в. Более того, данные проблемы касаются уже и детей. Дворовая культура исчезла, дети не общаются во дворах, не бегают там, не играют в «казаки-разбойники» или «салки». Подавляющее боль-

* Афоризмы. Древний мир. Античность / сост. А.П. Кондрашов. М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1999. 512 с.

шинство вообще перестало даже интересоваться подвижными играми, они их просто не знают, они им неинтересны. Если родители в раннем возрасте не отдали своего ребёнка в какую-либо спортивную секцию, то заинтересовать его хотя бы физическими упражнениями или подвижными играми в дальнейшем чрезвычайно сложно.

Многочисленные опросы родителей подростков показали: больше всего взрослых сегодня тревожит то обстоятельство, что дети постоянно «зависают» в своих телефонах. Однако, как утверждают психологи, бороться с телефонами не нужно, бесполезно, но использовать новомодные гаджеты как инструмент взаимодействия с детьми вполне реально. Посредством смартфонов современные дети познают мир. Считается, что дети, рождённые после 2000 г., особенные. Согласно теории поколений, эта прослойка нашего общества именуется поколением Z. Они родились и выросли в эпоху стремительного развития цифровых технологий, научились играть в компьютерные игры раньше, чем говорить и писать. Они не представляют себе мир без Интернета и мобильного телефона, это их естественная среда обитания. Поэтому не дети, а их родители зачастую забывают о физическом развитии ребёнка. Даже гуляя на свежем воздухе, ребёнок предпочитает сидеть на скамейке с телефоном, а не бегать, прыгать, лазать, играть с мячом и пр. Врачи констатируют, что сегодня дети чаще болеют и имеют избыточный вес. Одна из основных причин этого – снова малоподвижный образ жизни.

Возникает риторический вопрос: как приучить ребёнка к спорту, двигательной деятельности, если сам он не стремится этим заниматься? Разумеется, здесь многое зависит от родителей. Дети до определённого возраста копируют поведение родителей, поскольку последние являются для них «значимыми взрослыми». Поэтому сами родители должны вести более активный образ жизни, но не навязывать его ребёнку (иначе встретишь сопротивление), а показывать на собственном примере, как приятно и полезно быть в хорошей физической форме, демонстрировать, что утренняя гимнастика – полезная привычка. Приучить себя и ребёнка каждый день делать хотя бы несложный комплекс физических упражнений. Чтобы увлечь занятиями детей более старшего возраста – попросить их самих найти интересный видеокурс в сети Интернета. Дочь может выбрать аэробику, а сын – силовые упражнения. Занятия в бассейне укрепляют иммунитет, дыхательную, нервную и сердечно-сосудистые системы, улучшают осанку. Игры на природе, катание на велосипеде или роликовых коньках, пеший туризм – масса впечатлений, свежий воздух, закаливание и полезные двигательно-прикладные навыки.

Если ребёнок мало двигается, редко гуляет, много времени проводит дома, уткнувшись в планшет, то необходимо как можно скорее исправлять положение – прививать ему любовь к спорту. При выборе вида спорта

важно учитывать не только состояние здоровья, но и морфологический тип, темперамент ребёнка. Все разные: один растёт тихим, боязливым, а другой, наоборот, подвижный «экстремал», его энергия бьёт через край – он просто не может усидеть на месте. Застенчивым тихоням подойдут групповые занятия, не предполагающие больших физических нагрузок и стремления к победе – например, танцы, аэробика, фитнес. Ребёнок постепенно окрепнет, привыкнет к нагрузкам и научится общаться с детьми. Гиперактивному ребёнку больше подойдут динамические тренировки, которые помогут ему «выплеснуть» избыточную энергию. Это могут быть как командные виды спорта, так и индивидуальные, где он сможет проявить свои лидерские качества.

В спорте огромную роль играет и телосложение ребёнка. Высоким и подтянутым детям больше подойдет лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол. Гиперстеникам можно порекомендовать единоборства, миниатюрным девочкам – гимнастику, фигурное катание. Для детей с трёх лет подходящими будут занятия детским фитнесом – новое направление, рекомендованное всем. Занятия им нетравматичны, проводятся в игровой форме. Он включает элементы гимнастики, йоги, аэробики, хореографии.

Чем раньше привлекают малыша в спорт, тем лучше. Здесь важен многосторонний подход, а не только запись в спортивную секцию. Можно обустроить детскую комнату в спортивном стиле или хотя бы использовать гантели, эспандеры, скакалки и хула-хуп, которые не займут много места. Ребёнку может и должно наскучить заниматься одним и тем же. Тогда у него будет больше шансов найти двигательную деятельность по душе. К тому же различные упражнения влияют по-разному и на разные группы мышц.

Социологические исследования показывают, что современные дети за день находят, отбирают, отсеивают и усваивают количество информации, которое старшим поколениям освоить в принципе не под силу. Много информации можно брать из физкультурно-оздоровительной сферы и ориентироваться в вопросах сохранения здоровья нужно именно на неё. Начинать же необходимо с личного примера родителей.